

Interview mit den beiden Gewinnern eines ready4life-Gutscheins bei der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland (SPZO):

Jeden Dienstagabend ein Date mit Laura von ready4life

Florin und Bianca besuchen die Gewerbliche Berufsschule in Wetzikon. In der Schule lernten sie die Coaching-App ready4life kennen. Daraufhin haben sie die App für Berufsschüler*innen (Themen Tabak, Alkohol, Cannabis, Social Media/ Gaming, Stress, Sozialkompetenz) sehr aktiv genutzt (Quiz, Contests, Videos) und so viele Credits gesammelt. Bei der Schlussverlosung am Ende des Lehrjahres gehörten sie zu den glücklichen Gewinnern eines 200- resp. 300-Franken-Gutscheins.



Bianca ist 16-jährig, geht in Egg in einer Gärtnerei in die Lehre und wohnt in Rüti.

SPZO: Herzliche Gratulation zum Gutschein und Danke, dass Ihr Euch Zeit genommen habt, mit mir ein Interview zu machen und über Eure Erfahrung bei r4l zu sprechen. Was sind Eure Freizeit-Interessen und was macht Ihr sonst noch gerne?

Bianca: Meine Leidenschaft ist Unihockey und ich trainiere aktuell einmal pro Woche. Leider sind während der Corona-Zeit die Matches ausgefallen. Gerne mache ich mit meinen Kolleginnen ab. Mit meinem Freund und dem Hund kann ich ab und zu den Camper der Eltern für ein Wochenende nutzen. Ausserdem schaue ich Serien und chatte viel.

Florin: Ich bin Hilfsleiter im Turnverein und trainiere dort einmal wöchentlich, dann gehe ich zwei Mal pro Woche ins Kung-Fu Training. Zudem lese ich leidenschaftlich gerne, im Moment die Tribute von Panem. Gamen gehört auch noch zu einer meiner Freizeitbeschäftigungen.

Wie seid Ihr auf r4l aufmerksam geworden?

F: Unsere Klassenlehrerin hat das Angebot im Januar während einer Schullektion vorgestellt und wir konnten gleich mitmachen. Ich hatte einen guten ersten Eindruck.

B: Im November sind Sie in unserer Klasse in Wetzikon vorbeigekommen und haben mir und den anderen Lernenden die App vorgestellt. Da wurde ich gwunderig auf das Angebot.



Florin ist 17 Jahre alt, wohnt in Pfäffikon und macht eine Lehre als Elektroinstallateur in Bäretswil.

Zu Beginn hat Euch die App sechs Themen vorgeschlagen, aus welchen Ihr zwei auswählen konntet. Welche zwei waren es, mit denen Ihr Euch näher beschäftigt habt?

F: Die Themen Stress und Sozialkompetenz haben mich besonders interessiert.

B: Ich habe Stress und Social Media/Smartphone gewählt

Wie habt Ihr in den letzten Monaten das Thema Stress erlebt?

F: Der Einstieg in die Berufsschule und dann das ganze Homeschooling waren stressig. Bei der Arbeit gab es viel zu tun und es war manchmal sehr hektisch. Das war ich bisher nicht gewohnt von der Sek.

B: Der grösste Stress war, dass ich so viele lateinische Namen für Pflanzengattungen lernen musste. Ausserdem war die Corona-Zeit sehr stressig, man wusste nie, ob man das was man plant, auch machen kann.

Ihr habt über einen Zeitraum von vier Monaten wöchentlich einmal mit Eurem digitalen Coach gepochtet. Wer war Euer Coach?

F: Ich habe Laura als Coach gewählt. Es war toll, sich mit ihr im Chatbot zu unterhalten. Es hat mich nicht gestört, dass sie keine reale Person war.

B: Ich habe auch Laura gewählt. Es war ungewohnt, aber auch lustig, jeden Dienstagabend ein Treffen mit meiner neuen Kollegin zu haben.

Durch Eure aktive Beteiligung am Programm konntet Ihr Credits sammeln. Was hat Euch interessiert, an welchen Contests habt Ihr teilgenommen und gab es Lieblingsvideos?



Oliver Rey übergibt Florin den Gutschein in den Räumlichkeiten der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland.

F: Ich habe einige Lernvideos geschaut zu Stress und Sozialkompetenz. Am krassesten fand ich ein Video, das auf die Gefahren im Strassenverkehr bei Handy-Nutzung aufmerksam macht. Ein Moment zu viel ins Smartphone schauen und ein falscher Schritt dazu, kann dich das Leben kosten.

B: Ich habe ein Bild raufgeladen von einem Ort, an dem ich mich wohlfühle. Das ist für mich die Familie. In einem Video habe ich auch gesehen, dass gar nicht alle Jugendlichen ein Handy haben. Dafür nutzen diejenigen die eines haben, es meistens zu lange.

Ihr habt die Gelegenheit genutzt, im Chat mit den Experten eine Situation zu besprechen, die Euch beschäftigt. Hat Euch die Frage/Antwort-Situation etwas gebracht?

F: Ich habe mit dem Experten gepochelt. Über das eigentliche Problem möchte ich nicht im Interview sprechen. Jedoch kann ich sagen, dass ich durch diese Antwort auf eine andere Stelle aufmerksam geworden bin, an die ich mich wenden kann. Von dem her eine gute Sache.

B: Ich war anfangs Jahr mega im Stress in der Berufsschule und wusste nicht mehr was tun. Der Experte hat mir ein paar hilfreiche Tipps gegeben.

Zu Eurem Konsumverhalten: Raucht Ihr Tabak oder E-Zigaretten?

F: Nein, es schadet der Gesundheit und ich bin Sportler.

B: Nein, es braucht's nicht und es riecht auch nicht fein. Um den Stress abzubauen, singe ich lieber laut – am besten unter der Dusche.

Trinkt Ihr ab und zu alkoholische Getränke?

F: Ich trinke ab und zu ein Bier. An einem Fest in der Familie oder mit Freunden oder auch mal am Freitag zum Feierabend mit den Arbeitskollegen. Anderen Alkohol konsumiere ich nicht.

B: Selten gibt es mal ein Feierabendbier mit den Arbeitskolleg*innen.

Wie sieht es zum Thema Handynutzung aus: Wie viele Stunden verbringt Ihr täglich in Eurer Freizeit am Gerät? Wie heisst Eure Lieblings-App?

F: Ich verbringe durchschnittlich etwa eine Stunde aktiv am Smartphone. Spotify und WhatsApp nutze ich viel, Insta und Snapchat habe ich gar nicht installiert.

B: Ich verbringe ziemlich viel meiner Freizeit am Smartphone. Morgens in der Pause, über Mittag und dann abends nochmal. Das gibt schnell mal 5 Stunden. Snapchat, Insta und TikTok sind meine Lieblings-Apps. Cool ist, dass man viel in Kontakt ist mit seinen Kollegen und Kolleginnen. Der Nachteil ist, dass die Bilder, die du auflädst, vom Internet nie vergessen werden.

Wart Ihr wegen r4l mehr am Handy als sonst oder einfach anders?

F: Nein, das hat gar nicht so viel Zeit gebraucht.

B: Bei mir kommt es nicht mehr drauf an. Aber die Zeit am Dienstagabend war fix eingeplant.

Könnt Ihr das Programm anderen Lehrlingen weiterempfehlen? Und wenn ja, wieso?

F: Ja, es ist ein gutes Programm und es hat mir geholfen, mich weniger stressen zu lassen und einen guten Umgang damit zu finden.

B: Definitiv. Man wird sich den Themen, die man auswählt bewusster und bekommt Informationen dazu. Cool war auch mit den anderen Lernenden in der Berufsschul-Pause jeweils über die Videos und Chats zu sprechen.

Habt Ihr ein persönliches Lebensmotto, das Euch begleitet und Ihr gerne mit uns teilen möchtet?

F: Mein Motto ist „Nur wer Angst spürt, kann mutig sein.“ Man kann sein Selbstbewusstsein aufbauen, wenn man seine Ängste anschaut. Das Ergebnis ist, mehr Mut, etwas zu wagen.

B: Seit der Oberstufe habe ich schon dieses Motto gewählt: „Ich lebe mein eigenes Leben und lasse die anderen reden“. Viel zu oft schauen die Menschen darauf, ob sie den anderen passen und verpassen so ihr eigenes Leben.

Danke für dieses Gespräch, viel Spass beim Einkauf und weiterhin eine gute Lehrzeit!

ready4life

Das Programm zur Stärkung der Lebenskompetenzen für Berufsschüler*innen wird von der Lungenliga schweizweit koordiniert und vom Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) wissenschaftlich begleitet. Im Kanton Zürich läuft die Koordination über die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS). Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland (SPZO) ist zuständig für die Einführung des Programms an den Berufsschulen im Zürcher Oberland.

Das Interview führte Oliver Rey, Fachmitarbeiter und Bildungsdelegierter Mittel- und Berufsschulen, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Kontakt

o.rey@sucht-praevention.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster
 043 399 10 80, info@sucht-praevention.ch, www.sucht-praevention.ch